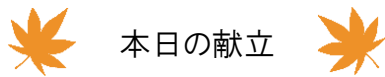


令和5年度 健康推進員伝達レシピ(4人分)



本日の献立

- *いわし缶のり巻*
- *鶏と秋野菜の洋風炒め*
- *中華風かき玉スープ*
- *豆乳プリン*

秋のバランスレシピ



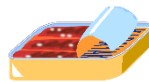
1人あたりの栄養価

エネルギー 553kcal たんぱく質 26.0g
脂質 16.9g カルシウム 223mg 塩分 3.1g

👉 手順のポイント

豆乳プリンやのり巻きなど、冷えたまま食べるものを先に作り、最後にスープを作るようにしましょう。

🍴 いわし缶のり巻



1人分：308kcal
たんぱく質：8.7g 脂質：4.5g
カルシウム：95mg 塩分：1.2g

●材料●(4人分)

ごはん・・・・・・・・・・500g
すし酢・・・・・・・・・・大さじ4
いわしのかば焼き(缶)・・・1缶
きゅうり・・・・・・・・・・1本
白ごま・・・・・・・・・・大さじ1
焼きのり・・・・・・・・・・2枚

1本(2人)分の作り方

- ① 温かいご飯にすし酢を加え、切るように混ぜて冷ます。
- ② 缶詰の汁気を軽く切る。きゅうりは細切りにする。
- ③ 巻きすにのりをのせる。奥から 3 cmくらいののりが見えるように①を広げる。
- ④ ごまをふり、きゅうりといわしのかば焼きを横長にのせる。
- ⑤ 手前からしっかりと巻き、8等分に切り分ける。

料理のポイント

- ・しその葉や甘酢しょうがをプラスしてもおいしいです。
- ・すし酢が無いときは、1本(2人)分あたり《酢大さじ2、砂糖大さじ1と1/2、塩小さじ2/3》で代用しましょう。

●材料●(2人分)

ごはん・・・・・・・・・・250g
すし酢・・・・・・・・・・大さじ2
いわしのかば焼き(缶)・・・1/2缶
きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
白ごま・・・・・・・・・・大さじ1/2
焼きのり・・・・・・・・・・1枚



鶏と秋野菜の洋風炒め



1人分：118kcal
たんぱく質：10.0g 脂質：7.0g
カルシウム：8mg 塩分：0.7g

●材料●(4人分)

鶏むね肉(皮なし)・・・1/2枚(150g)
♡塩・3つの指でしっかりつまみ(1g)
♡片栗粉・・・・・・・・大さじ1
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1
★なす・・・・・・・・1本(100g)
★しめじ・・・・・・・・1袋(140g)
★塩・・・・・・・・小さじ1/4(1.5g)
★オリーブ油・・・・・・・・大さじ1
★鷹の爪(輪切り)・・・・・・・・4切れ

作り方

- ① 鶏むね肉は、1cm幅のそぎ切りにし、♡塩、♡片栗粉をまぶしておく。
- ② なすはヘタを切り落とし、縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ③ しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ④ フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて鶏むね肉を並べる。
- ⑤ 中火にかけて、両面に軽く焼き色をつける。
- ⑥ ★なす、★しめじ、★塩、★オリーブ油、★鷹の爪を加えてなすがしんなりするまで炒め合わせる。

料理・栄養のポイント

鶏むね肉には、筋肉の元になるたんぱく質が多く含まれます。



料理・栄養のポイント

なすの皮の紫色に含まれる色素成分ナスニンは、抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防効果があります。しめじには、食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整える働きがあります。

中華風かき玉スープ



1人分：53kcal
たんぱく質：4.9g 脂質：2.7g
カルシウム：97mg 塩分：1.1g

●材料●(4人分)

ちんげん菜・・・・・・・・1株(160g)
長ねぎ・・・・・・・・20cm(40g)
桜えび・・・・・・・・8g
たまご・・・・・・・・小2個
水・・・・・・・・3と3/5カップ(720ml)
中華スープの素・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1/3弱
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2/3

作り方

- ① ちんげん菜は4cm長さに切り、軸の太いところは2~3つに切る。
- ② 長ねぎは、斜めに切る。
- ③ 鍋に水、中華スープの素、①②を入れて火にかける。
- ④ 煮立ったらあくを取り、桜えびを加えて塩、しょうゆで調味する。
- ⑤ ③に溶き卵を流し入れ、半熟状になったら火を止める。

料理のポイント

桜えびはだしの効果だけではなく、カルシウムやその吸収を促進するビタミンDを補うことができます。



豆乳プリン



1人分：74kcal
たんぱく質：2.4g 脂質：2.7g
カルシウム：23mg 塩分：0.1g

●材料●(4人分)

調整豆乳・・・・・・・・300g
上白糖・・・・・・・・大さじ3
粉寒天・・・・・・・・小さじ1/3

作り方

- ① 鍋に材料をすべて入れて木べらなどでよく混ぜる。
- ② 中火にかけて混ぜながら加熱する。
- ③ 沸騰したらボコボコ煮立つくらいの火加減で2分加熱する。
- ④ カップに分けて入れる。気泡が気になる場合はスプーンですくって取り除き、冷蔵庫で冷やし固める。

料理のポイント

豆乳を加熱するときは、なべ底からしっかり混ぜて、焦げ付いたりふきこぼれないよう注意してください。